

Kartoffeln Fisch & Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack + Nährstoffe).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original

Index nicht aktiv

Fisch	2
Fleisch	7

Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln Fisch & Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Fischcurry (süß) Auflauf S F.....	2

Fruti di mare, Resteauflauf F.....	4
Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf F.....	5
Suppengemüse mit Forelle F.....	6
Suppengemüse mit Seelachs F.....	7
Fleisch.....	7
Gemüse mit Blutwurst F.....	8
Hühnermageneintopf F.....	8
Hühnersuppe F.....	9
Putenbrustfilet Frikadellen F.....	10
Putenkeulen Atasu F.....	11
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse S F.....	12
Hinweis S.....	13
Hinweis F.....	13
Hinweis.....	13

Fisch

Fischcurry (süß) Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





500 g Seelachsfilet
1 TI Curry o Salz (Reformhaus)
2 El Balsamico de Modena

2 El Tamari

1 TK Beutel

300 g Pflaumen
50 g Ingwer kleingehackt
4 El Pflaumenbrand alter
1 TK Beutel

300 g TK Suppengemüse
200 g rote Betesaft

300 g Pellkartoffeln
Salz evtl
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, in den TK Beutel, Curry mit Essig und Tamari mischen, dazu geben, mit einem Clips verschließen, ein wenig verteilen, darin, ab in den Kühlschrank.
Pflaumen in Stücke schneiden, mit kleingehackten Ingwer in den anderen TK Beutel, 4 El alten Pflaumenbrand darein, zubinden, wenig schütteln, damit sich alles gut vermischt, und in den Kühlschrank damit.
300 g TK Suppengemüse im rote Betesaft ca 20 min (bissfest) kochen. In der Zeit wo alles durch zieht bzw kocht, die Pellkartoffeln kochen, abschrecken, und pellen, in dicke Scheiben schneiden, in zwei ausgefettete Auflaufformen mit den Kartoffelscheiben den Boden bedecken, wer will kann diese noch ein wenig salzen, den Inhalt der beiden TK Beutel zusammen vermengen, auf die Kartoffelscheiben verteilen, da wiederum rauf das gekochte TK Suppengemüse, den rote Betesaft mit dazu geben, Deckel schließen, bleibt saftig, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 40 min backen, sollte schön sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

Fruti di mare, Resteauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



600 g Pellkartoffeln
Muskatnuss gerieben
350 g TK Suppengemüse
2 handvoll TK Paprikastreifen

250 g TK Fruti di mare

Weißwein

Lorbeerblatt

150 g Ziegenkäse geraspelt

200 g Ziegenkäserolle

Pfeffer

Kräutersalz

Ungehärtete Margarine

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen,
TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dün-
sten, abseihen, dazu geben,

Fruti di mare mit Weißwein bedecken + Lorbeerblatt ca 10 min dünsten, abseihen, dazu geben, geraspelten Ziegenkäse mit untermengen, mit Pfeffer abschmecken. In zwei ein Liter mit Margarine eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, Ziegenkäserolle in dicke Taler schneiden, und auf den Auflauf geben. Deckel schließen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. Januar 2008 Hans60

Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



600 g Pellkartoffeln
400 g Möhren
wenig Wasser

200 g Zanderfilet ca
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Kurkuma
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben
200 ml kochendes Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Fett zum ausfetten der feuerfesten Formen.

Eine Lage , in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln, in den eingefetteten Formen legen, Muskatnuss drüber reiben, Kokosnuss, Kurkuma, Salz und Zucker vermischen, Zander darin wenden, je eine Scheibe Zander, in jede (Back) Form legen, darauf wieder in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Muskatnuss drüber reiben, Möhren kleinwürfeln, in wenig Wasser bissfest kochen, auf die Kartoffeln verteilen, mit dem Rest Kokosnuss, Salz Mischung bedecken, Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, und über beide Aufläufe verteilen, Deckel schließen, im Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-45 min backen, je nachdem ob die Zutaten noch heiß sind. Es sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

Suppengemüse mit Forelle F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1250 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
1 El TK o getrockneten Basilikum
350 g Kartoffel ca
5 Pfefferkörner gemörsert
500 g TK Suppengemüse
3 El Hirse- o Buchweizenkörner
1 El gekörnte Gemüsebrühe
250 g geräucherte Forellenfilet / andere

Wasser mit Lorbeerblätter, Basilikum, gewürfelte Kartoffel, gemörserten Pfeffer, TK Suppengemüse, Getreidekörner sowie 1 El gekörnte Gemüsebrühe kochen, ca 20 min, Topf von der Hitze nehmen, die gewürfelten geräucherte Forellenfilet / andere, zugeben, leicht umrühren, salzen an für sich nicht nötig.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. Dezember 2007 Hans60

Suppengemüse mit Seelachs F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 l Wasser
Lorbeerblätter
50 g TK Lauch
500 g TK Suppengemüse
1 Zweig Liebstöckel
1 El gekörnte Gemüsebrühe
2 El Buchweizenkörner
8 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Apfel
3 El Balsamico di Modena
2 gekochte Pellkartoffeln

300 g Seelachsfilet

2 – 3 TI Herbamare © (Kräutersalz)

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter, Liebstöckelblätter, Gemüse, kleingewürfelten Apfel, Buchweizenkörner, gemörserten Pfeffer, und Salz, 2 gekochte Pellkartoffeln quetschen, und den Essig beifügen, Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden, ca 10 min vorm Ende zufügen, gar werden lassen.

Runter von der Hitze und mit Kräutersalz + Balsamico pikant abschmecken.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. September 2007 Hans60

Fleisch

Gemüse mit Blutwurst F

Glutenfrei + eigenes Rezept



1 l Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe
200 g Möhren gewürfelt
10 Blatt Liebstöckel
300 g Lauch in Ringe
100 g Knollensellerie gewürfelt
5 Pfefferkörner gemörsert
3 Lorbeerblätter
750 g Pellkartoffeln

200 g Blutwurst gewürfelt

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, alle Zutaten bis Lorbeerblätter zu tun und ca 20 min kochen lassen, Lorbeerblätter entfernen.

Pellkartoffeln rein schneiden, mit einem elektrischen Pürierstab grob pürieren, aufkochen, runter von der Hitze, die gewürfelte Blutwurst heiß werden lassen, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

Sonntag 06.Mai 2007 Hans60

Hühnermageneintopf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g grüne, trockne, ungeschälte Erbsen

500 g Hühnermagen

1 Lorbeerblatt

1 TI Thymian

200 g Kartoffel

1 Handvoll TK Suppengemüse

1 handvoll TK Knollensellerie

Salz und Pfeffer

Erbsen waschen, mit sauberen Wasser gut bedecken, über nacht stehen lassen, mit dem Einweichwasser aufkochen, die entfetteten Mägen dazu geben, den Schaum abschöpfen, Lorbeerblatt, Thymian, kleingeschnittene Kartoffel, Suppengemüse sowie Sellerie dazu, auf kleine Hitze gut 2 h kochen, probieren ob Erbsen schon so sind wie gewünscht, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Sonntag, 16. November 2008 Hans60

Hühnersuppe F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 l Wasser

1 Pfund TK Hühnerherzen

1 Pfund TK Hühnermägen

1 Stange Lauch in Ringe

3 Lorbeerblätter

1 Pfund TK Suppengemüse

1 Pfund Kartoffeln

10 Pfefferkörner gemörsert

Kräutersalz

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter + Pfeffer sowie Herzen, Fett entfernen, Mägen evtl teilen.

Kartoffeln kleinwürfeln.

Lauch in Scheiben darein geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel drauf + leise ca 120 min köcheln lassen, bis Fleisch weich ist.

Mit Kräutersalz abschmecken.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 hans60

Putenbrustfilet Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Möhre roh

100 g Kartoffel roh

400 g Putenbrustfilet

6 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Salz

Öl zum braten

Möhre und Kartoffel und Putenbrustfilet durch den Fleischwolf drehen,

gemörsterten Pfeffer und Salz dazu, gut vermischen, Handteller große Frikadellen formen und im heißen Fett bei Mittelhitze braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Februar 2008 Hans60

Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei



2 Putenkeulen

- 1 Kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Soße:

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 El Margarine
- 125 ml Wasser

125 ml guten trockenen Weißwein

- 3 El Kokosnuss Raspel
 - 4 Pfefferkörner gemörstert
 - 1 TI Kurkuma
 - 0,5 TI Curry ohne Salz
 - 1 TI Gewürzsalz
 - 0,5 Zitrone Saft davon
 - 2 El Honig
 - 3 cl Balsamico Bianca
- Schmorsoße dazu geben.

- 6 Kartoffeln
- 0,25 TI Kümmel

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel + kleingeschnittener Knoblauch begeben, ab + zu ein wenig heiß Wasser zugeben, Deckel drauf + schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

In Margarine + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel (um den Griebesch rum) weich dünsten, mit Einem elektrischen Pürierstab, pürieren, dann alle Zutaten der Reihenfolge nach wie angegeben, zufügen, aufkochen.

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser , pellen.

Je nach Geschmack, Putenkeule ausziehen, oder ganz lassen.

Samstag, 16. September 2006 eigenes Rezept Hans60

Rind Tofu Frikadellen oder Klopse S F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



6 Frikadelle u 12 Klopse

300 g Pellkartoffeln

200 g Tofu naturell

5 EI Tomatenmark

450 g Rinderhack

0,5 TI Paprikagranulat

2 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

1 TI Salz oder mehr

4 cl Tamari

60 g Kapern Netto

Öl zum braten und oder

Ca 2 l kochendes Wasser mit

4 cl Balsamico Bianka

1 TI Salz u

1 TI Zucker

Pellkartoffeln (ganz) in eine elektr Küchenmaschine geben, Knethaken anstellen, auf Mittelstufe rühren lassen , nach kurzer Zeit ist es schön cremig, den Tofu auch, ganz, damit rein tun, und das Tomatenmark, bildet sich eine zusammenhängende Masse, Tamari, Paprikagranulat, sowie Kräutersalz und Zucker mit Salz abschmecken, zum Schluss abgetropfte Kapern mit einem Holzquirl unterheben.

Öl erhitzen, Hitze reduzieren, mit nassen Händen kleine Frikadellen formen, und von beiden Seiten braten,

ODER

In ca 2 l kochendes Wasser Essig Salz und Zucker geben,

mit nassen Händen kleine Bällchen formen, und ins Wasser geben, Hitze stark reduzieren, und die Fleischbällchen drin ca 20 min ziehen lassen, nachdem sie oben schwimmen.

Eigenes Rezept, Samstag, 9. August 2008 Hans60

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 11. Juni 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de